



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 22-apr.-24

Līdz 26-apr.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	8.1	9.9	14.7	183	
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.3	8.4	36.4	268	
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	3.0	46	
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74	
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33	
Kopā :			21.3	21.5	80.8	603	
Otrdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.1	88	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	12.6	18.3	18.3	294	
Ķīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58	
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74	
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13	
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54	
Kopā :			18.0	28.1	63.2	581	
Trešdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vāriti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159	
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.0	182	
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.7	3.4	6.5	69	
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	4.2	41	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Jogurts ar ogām	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.4	3.4	12.3	100	
Kopā :			23.0	22.7	77.7	614	
Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar gaļu,olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	11.8	16.2	200	
Vāriti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114	
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.3	11.0	5.7	175	
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.5	4.6	67	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53	
Kopā :			26.1	27.8	78.3	671	
Piektdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	14.3	24.5	278	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	9.8	33.4	235	
Kopā :			17.9	28.4	75.9	637	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	106.2	128.5	375.9	3106

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	8.7	10.3	19.8	209
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.6	8.9	44.8	313
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	3.0	54
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
Kopā :			24.0	23.6	106.3	731
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.4	5.2	13.3	111
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	270 gr. (+/- 10%)	13.6	20.0	23.8	337
Ķīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	3.0	14
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			21.4	30.8	90.5	720
Trešdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.0	182
Piena mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.6	4.6	8.3	90
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	4.2	41
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Jogurts ar ogām	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.4	3.4	12.3	100
Kopā :			25.9	24.2	96.6	715
Ceturtdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar gaļu,olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	11.8	16.2	200
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.5	10.2	5.4	156
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.5	4.6	67
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	71
Kopā :			24.8	27.3	94.1	724
Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļi ar malto gaļu		280 gr. (+/- 10%)	13.3	17.2	36.7	362
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	9.8	33.4	235
Kopā :			19.6	31.3	88.1	721

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	115.8	137.2	475.5	3612

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

		Mainoties	pastūjumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 33		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa zaļumiem (pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	8.5	10.2	6.3 154
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.0	10.1	34.2 256
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	3.0 46
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 73
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1 33
Kopā :			17.3	23.7	70.2 562
Otrdiena 29		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	2.3	7.4	17.3 147
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.9	16.3	17.6 267
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9 58
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 73
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0 13
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā :			16.8	29.1	69.7 612
Trešdiena 31		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgaļas kotlete	*A01, A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.0 182
Piena mērce (pārt. alerģ.)		40 gr. (+/- 10%)	0.1	2.5	6.5 48
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	6.2 48
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4 20
Kopā :			16.1	18.4	71.8 521
Ceturtdiena 18		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar gaļu un olu	*A01, A03	160 gr. (+/- 10%)	4.4	3.9	6.6 81
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Vistas fileja dārzeņu mērcē (piena alerģ.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.7	11.1	9.1 175
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	5.5	4.5 75
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0 53
Kopā :			20.1	21.0	72.1 561
Piektdiena 13		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	14.3	24.5 278
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5 59
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu		150 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	41.6 196
Kopā :			17.0	19.9	85.8 596

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	87.4	112.0	369.5	2852

Sastādīja
/ Inese Hohfelds SLA IRG tehnologs /

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (celiakija)	*A03, A07	160 gr. (+/- 10%)	10.5	12.6	12.7	209
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	7.9	8.0	39.7	265
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	3.0	46
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā :			20.1	23.9	69.1	604
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.1	88
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	12.6	18.3	18.3	294
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			17.4	28.2	55.8	611
Trešdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
Piena mērce (celiakija)	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.5	4.0	6.1	67
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	6.2	48
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Jogurts ar ogām	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.4	3.4	12.3	100
Kopā :			20.4	22.9	65.4	582
Ceturtdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu	*A03, A07	160 gr. (+/- 10%)	5.2	9.7	8.8	145
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas fileja dārzeņu mērcē (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	14.0	14.1	5.7	206
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.5	4.6	67
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā :			23.9	28.7	63.4	636
Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	14.3	24.5	278
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Biezais augļu ķīselis ar putukrējumu	*A07, A12	180 gr. (+/- 10%)	1.5	8.7	34.4	225
Kopā :			15.0	27.2	69.3	617

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	96.9	130.9	322.9	3049

Sastādīja

/ Inese Hohfelds SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu